Movie Time Intensiteitsschaal

De activiteit *Movie Time* gebruikt film als middel om psychische kwetsbaarheid, stigma en herstel bespreekbaar te maken in een veilige, gedeelde setting. Door samen een film te kijken, een hapje te eten en na te praten, ontstaan empathie, herkenning en vertrouwen zonder dat persoonlijke verhalen gedeeld hoeven te worden. De activiteit steunt op het principe van co-creatie: iedereen geeft betekenis aan de film vanuit hun eigen perspectief.

Intensiteitsschaal
De intensiteitsschaal is gebaseerd op het Circumplex Model of Affect van James A. Russell (1980), dat emotionele ervaringen indeelt op twee assen:

- **Valentie:** Hoe positief of negatief voelt de ervaring?
- **Arousal:** Hoe opwindend of rustig is de ervaring?

De schaal helpt begeleiders en deelnemers om films te kiezen en te evalueren op basis van hun emotionele impact. Gebruik deze schaal vóór de activiteit om een geschikte film te selecteren en na afloop om de ervaring te bespreken.

Niveau	Valentie	Arousal	Beschrijving
🟢 Veilig	Hoog	Laag	Licht, verbindend, geruststellend. Geschikt voor iedereen, inclusief gemengde groepen of gevoelige settings.
🟡 Prikkelend	Gemiddeld	Gemiddeld	Emotioneel activerend met psychologische of filosofische lagen, maar toegankelijk en veilig om te bespreken.
🔴 Intens	Laag	Hoog	Confronterend of mogelijk triggerend. Geschikt voor sterke groepen met voldoende nazorg.

Gebruik van de schaal

- **Vóór de film:** Kies een film uit de aanbevolen lijst en noteer het vooraf vastgestelde intensiteitsniveau.
- **Na de film:** Bespreek de ervaring met de groep en noteer het ervaren intensiteitsniveau op basis van feedback.
- **Evaluatie:** Vul het invulblad aan de achterzijde in om de activiteit te documenteren en te evalueren.

Tips voor begeleiders

- Zorg voor een rustige ruimte met een TV/projector, comfortabele zitplaatsen en snacks/drankjes.
- Geef aan dat deelname vrijwillig is en dat men mag “passen” bij de nabespreking.
- Gebruik de intensiteitsschaal als reflectietool om de groep te begeleiden.

Evaluatie Logboek

Vul na elke Movie Time-sessie onderstaande tabel in om de activiteit te evalueren en te documenteren. Noteer de film, datum, groep, het vooraf toegewezen intensiteitsniveau en het ervaren niveau op basis van feedback van de groep.

Film	Datum	Groep	Toegewezen Intensiteit	Ervaren Intensiteit